

INTRODUCCIÓN

Hola, todos,

Mi nombre es Aminat Abolade y actualmente soy estudiante de 4º año de fisioterapia en la Universidad de Lagos, Nigeria. También soy el co-facilitadora de la Región de África en Future Network y aquí está mi experiencia y consejos para prosperar como estudiante de fisioterapia en el mundo de la pandemia.

CONTENIDO

El impacto de la pandemia se sintió principalmente a finales de marzo de 2020 cuando el gobierno anunció el cierre de escuelas en todo el país.

Esto fue bastante desafiante al principio porque, aparte del pánico global, como estudiante de clínica, ya estaba acostumbrada a un estilo de vida rutinario y estar lejos de esa rutina me afectó mentalmente. Lo sentí como un soplo de aire fresco que aún ahoga.

Me sentí poco productiva y comencé a repensar mi trayectoria profesional y lo que quería hacer. En este período, tuve que quedarme en casa durante meses, sin conferencias, exámenes o clínica. Estaba sola con mi familia y hermanos. Pero después de un tiempo, tuve que encontrar algo para mantenerme ocupada y aliviar mi carga mental. Fue entonces cuando encontré programas y orientaciones de voluntariado en línea. Solicité ser voluntaria de Physiopedia durante este período. Physiopedia proporciona acceso universal a los conocimientos de fisioterapia en línea. Fue un buen proceso de aprendizaje para mí. Desarrollé habilidades de escritura, investigación y establecí contactos con personas de todo el mundo.

➤ Mi primer consejo será: Busque oportunidades y no deje de aprender.

Esto incluye: tomar cursos cortos, establecer contactos en plataformas sociales o hacer voluntariados, ya que todo esto te ayuda a dar forma a tu trayectoria profesional, descubrir las cosas que te apasionan y también desarrollar nuevas habilidades.

Finalmente, mi universidad anunció la enseñanza virtual a través de una plataforma online. Esto fue bastante desafiante al principio, ya que los estudiantes tuvimos que navegar por el uso de nuevas aplicaciones, adaptarnos a las clases virtuales, problemas de red y falta de recursos. Las primeras pruebas que tuvimos fueron virtualmente, bastante caóticas y, finalmente, tuvimos que tomar la prueba COVID-19 y regresar a la universidad para un examen físico durante el semestre.

La docencia se reanudó presencialmente al siguiente semestre en 2021 y, en ese momento, la vacuna llegó al país y se instó a los estudiantes a vacunarse.

Lamentablemente, a las pocas semanas del nuevo semestre, tuvimos un brote en la universidad y nos enviaron a casa una vez más. Tuvimos que hacer conferencias virtuales y prácticas clínicas

virtuales y fue un desafío. Afortunadamente para nosotros, nos pidieron que volviéramos presencialmente para realizar nuestros exámenes finales.

➤ Segundo consejo: Adaptación

La pandemia ha remodelado e infundido tecnología en los académicos. Desde la perspectiva de un estudiante, el entorno de aprendizaje juega un papel importante. Uno puede tener que lidiar con responsabilidades en el hogar, distracciones, salud mental, pánico social, servicios de red terribles y falta de fondos para suscribirse a una red.

Para mí, la mejor manera en que me adapté al aprendizaje en línea fue tomándome las cosas con calma y estableciendo metas personales para mí. Me uní a grupos de estudio en línea porque aprender sobre el zoom era un poco difícil para mí. Vi videos de YouTube para obtener explicaciones detalladas y me inscribí en cursos en línea sobre fisiología clínica. También escuché podcasts de estudiantes de fisioterapia y profesionales que inician su carrera.

➤ Tercer consejo: salud mental

Puede ser bastante abrumador porque nos estamos adaptando al aprendizaje virtual, así como a la expansión del programa de estudios. Hemos ampliado el programa de estudios para incluir algunos temas nuevos en algunos cursos debido al impacto de la COVID-19. Así que tuvimos que aprender nueva farmacología, estudios de casos basados en COVID-19, énfasis en fisioterapia cardiopulmonar y aprendizaje de nuevas habilidades sobre la mejor manera de abordar estos casos en entornos clínicos. Había mucho que aprender en poco tiempo, además de la preparación para los exámenes.

Está bien tomarse un descanso cuando sea necesario, comunicarse con su asesor estudiantil para obtener ayuda, hablar con un terapeuta y / o seres queridos y saber que no estás solo, además de buscar ayuda cuando sea necesario.

➤ El último y más importante consejo es protegerse y ayudar a crear conciencia.

Hay que vacunarse si tienes la oportunidad, usa máscaras, realiza la higiene de las manos y usa sanitizantes e higienizantes.

Puedes ayudar a concienciar en las redes sociales y dentro de sus comunidades sobre prevención, tratamiento y cuidados necesarios relacionados con el COVID-19.

Como estudiante, es fácil sentirse abrumado, pero saber que no estás solo y ser activo en las comunidades y asociaciones de estudiantes, ayuda mucho.